

18-- 20 de Junio. Retiro de Consciencia y Naturaleza: Bosques y Gargantas de la Vera.

Unas minivacaciones para cargarte de VIDA en una naturaleza virgen, de bosque autóctono, montañas y pozas esmeralda, cuidando tu salud, practicando yoga, meditación, senderismo y actividades enfocadas al conocimiento de un ecosistema único en cuanto a flora, fauna y red fluvial



Nos alojaremos en la **Finca "La Hospedería del Silencio"**, en Robledillo de la Vera (Cáceres) en pleno bosque de robles, lindando con gargantas y piscinas naturales de aguas cristalinas descendientes de las cumbres de Gredos. **Estas Vacaciones incluyen:**

- ❖ **3 clases de Yoga, Meditación y Salud Natural.**
- ❖ **3 Excursiones en la Naturaleza** (Cursos altos de las gargantas Cuartos y Vadillo a lugares recónditos del bosque, baños en sus pozas. Subida al Refugio del Brezo de alta montaña.
- ❖ **Actividades de Eco-aventura y otras:** Visitaremos a un cabrero, descubriendo un modo de vida tradicional en conexión con la naturaleza, -Noche de estrellas, cárabos y sonidos del bosque. -Charla sobre especies autóctonas de flora y fauna de la zona, su relevancia, curiosidades asombrosas, avistamiento y observación de fauna.
- ❖ **Pensión completa, disfrutando de la exquisita cocina ecológica** con huerto propio de la Hospedería. Todas las comidas son ovo-lácteo vegetarianas .
- ❖ **Alojamiento en cómodos y bonitos bungallow independientes de 1 o 2 habitaciones** , equipados con cocina completa, salón, dormitorio/s , baño/s, ropa de cama y toallas.



- ❖ **Uso y disfrute de la piscina de la finca, de nuestro gran salón privado** para clases con vistas a la sierra, **resto de espacios y senderos de la finca.**, como el sendero del bosque.



PRECIO DEL RETIRO

El coste de este viaje y curso **TOD**O incluido son **210 €** en habitación compartida. (Posibilidad de hab. Individual con un suplemento extra de 60 €.). No incluye transporte, si alguien no dispone de vehículo, podemos coordinar con otros participantes una plaza

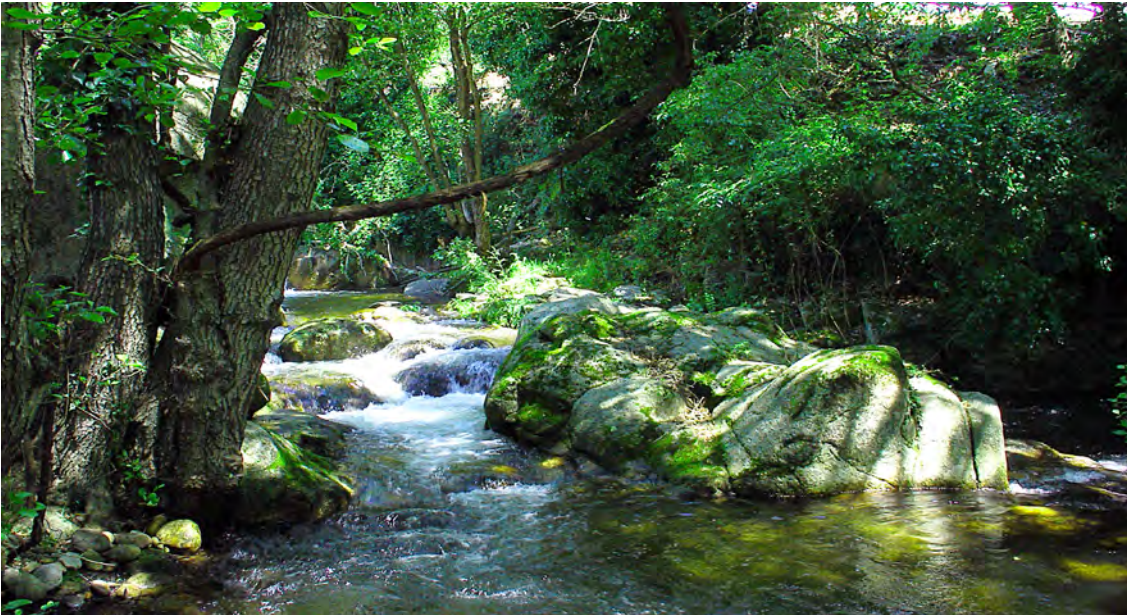
Reserva en firme: Se requiere el adelanto de 50 € mediante bizum al nº Wasap de Violeta: 620325071 o transferencia al número de bankia ES40 2038 1054 3830 0190 1162 a nombre de Violeta Arribas Álvarez. Se ruega después enviar mail a violeta@padmasanacenter.com con los datos personales, número de teléfono, e intolerancias alimenticias si se tuvieran.

Conduce el retiro, Violeta Arribas, Directora de Extrema Consciencia y Padmasana Center SL, maestra de yoga y meditación, terapeuta Ayurveda, formadora de profesores de yoga, autora de los libros “Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” y “ Yoga y Meditación para niños” . Guía de la Naturaleza y Sendas Verdes, guía de turismo ornitológico, ambas por la Escuela Superior de Medioambiente. Cursos de conservación medioambiental y desarrollo local sostenible. Diplomada en cursos de etología de grandes mamíferos

EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS ENCONTRARÁS EL PROGRAMA Y RESTO DE INFORMACION ESENCIAL DEL RETIRO.



PROGRAMA



18 Junio viernes

Llegada de los participantes a la Hospedería del Silencio entre 15 y 17.30 horas, reparto de alojamientos.

18 h Excursión al cercano puente romano sobre la Garganta de Cuartos, quien quiera ya puede darse el primer chapuzón en una de las pozas de la mayor y más especial Garganta de la Vera, cuyas cristalinas aguas descienden de las cumbres de Gredos. Mientras disfrutamos, primera introducción del ecosistema en el que nos encontramos: Geología y red fluvial de la zona.

20.30 h Clase de Hatha Yoga Meditación e Introducción al Retiro

22 h Cena

19 Junio Sábado .

7.30 h Desayuno.

8.30 h Partimos con los coches 10 m hasta Losar de la Vera. Comienzo de ruta interpretativa y de alta montaña, (7,5 km), senda del Turuñuelo al Refugio del Brezo, (1400 m), subiendo por la preciosa y escarpada garganta Vadillo, entre un bosque de robles explorando sus rincones y habitantes. Es una de las rutas más desconocidas, recónditas y salvajes de la zona, poco frecuentada y que usa trochas de cabreros muy escondidas en el paisaje, pues todo el mundo sube al refugio por una pista forestal. Durante la ruta, cambiaremos de piso bioclimático, e

iremos pasando por diferentes hábitats, desde el bosque galería, robledales y enebrales, hasta el piso superior caracterizado por brezales, abedulares, piornales e incluso rincones de tejos y acebos, conociendo sus características. Ya en el refugio, y a eso de las 12 h nos recogerán en varios vehículos para descender por la pista por otra vertiente, con unas impresionantes panorámicas del valle del Tiétar , la sierra de Losar y Gredos. Buena ocasión para observar rapaces en Vuelo desde los cortados.

Al llegar a nuestros coches nos iremos a refrescar a una de las pozas de la garganta Vadillo donde podremos aprender cosas fascinantes de algunos artrópodos y reptiles.



15 h Comida

Tiempo libre: Buen momento para relajarse en la piscina o echarse la siesta, o bajar al puente de cuartos para refrescarse y tomar el sol

19.30- 21 h Clase de Yoga, meditación, Nidra (hipnosis yóguica).

21.30 h Cena

22.15 h Opcional: Paseo por el sendero del bosque, para realizar una escucha de escucha de los sonidos de la fauna crepuscular y realizar una contemplación del cielo nocturno.

20 de Junio Domingo

8.00 h Yoga

9.00 h Desayuno

10.30 h Partiremos en algunos coches (15 minutos) hasta el final del precioso paraje de los lomos en el término municipal de Losar de la Vera, desde donde se contempla el macizo montañoso de la sierra de Gredos, allí comienza la preciosa ruta de Castillejos que discurre elevada sobre la margen derecha del curso medio de la garganta de Cuartos por un impresionante y no alterado bosque de robles. Aprenderemos de la increíble variedad botánica de la Vera y con suerte observaremos parte de su fauna, descenderemos 1 kilómetro , a través del bosque con ruinas de los antiguos chozos de cabreros , a la poza natural de las Tablillas, impresionante y bellissimo charco de más de 40 m de largo, muy poco conocido y fuera del circuito turístico. Paraje para aprender sobre la variedad de fauna ornitológica y acuática, además de disfrutar del baño o tomar el sol en sus grandes moles de granito o en la playa fluvial de arena. Los que quieran pueden ascender con Violeta un poco mas por la propia garganta.

15.00 h comida y fin del programa

Sigue abajo-----

NOTAS:

- Todas las actividades son opcionales, clases y excursiones.
- Llevaremos nuestros coches en las excursiones hasta los puntos de partida, pero nos agruparemos para no llevarlos todos.
- Se trata de disfrutar, integrar y aprender, con un ocio que nos conecte más con la parte esencial de nosotros mismos, y para ello ninguna llave mejor que la naturaleza y el yoga.
- Medidas Covid 19.

Qué llevar y equipamiento de las cabañas:

ROPA y calzado :

-Ropa cómoda, que transpire y no oprima, para la práctica del yoga y meditación, tipo mallas o chandal y camisetas algodón.

-Para las rutas y casa rural : Camisetas de algodón, calcetines algodón, escarpines o calzado para el agua quien precise, botas de verano de senderismo, o deportivas fuertes, si agarran el tobillo mejor, sudadera fina o camiseta manga larga para salidas al alba o al anochecer. Pantalones cortos, pero también al menos uno largo de verano para rutas en zonas con vegetación. Gorra o sombrero. Bañador. (DE SER POSIBLE EL COLOR DE LA ROPA EN LAS EXCURSIONES, DE LA GAMA DE TONOS DE LA NATURALEZA, VERDES, BEIGE, OCRES, MARRONES, GRISES, NEGRO , evitando los colores muy llamativos, esto nos permitirá tener más opciones de avistamiento de fauna)

Chanclas o sandalias para estar cómodos dentro de la finca.

Otros:

- Mochila pequeña/ mediana, para las excursiones.
- Botella o cantimplora para el agua.
- Frontal o linterna, (no pasa nada si no se tiene)
- Protección Solar,
- Toalla de piscina
- Gafas de sol
- Gel hidro-alcohólico o spray desinfectante de bolsillo
- Mascarillas.
- Móvil o despertador
- Prismáticos (opcional) pero recomendable.
- 2 o 3 bolsas,(para cambio de ropa húmeda y seca, tras los baños en las excursiones , llevar escarpines y para la basura individual en ruta.)
- Esterilla de playa o similar para la observación de estrellas en la ruta nocturna.

No es necesario llevar mat de yoga (allí tenemos esterillas), pero quien lo desee puede llevar la suya. También se disponen de tacos, cinturones ,cojines y mantitas en el salón de yoga.

EN cada habitación hay toallas, ropa de cama, en el baño hay gel, champú, jabón, y en cada cocina de cada cabaña disponéis de nevera, microondas, hervidora y cocina con menaje, para quien quiera usarlo, p.e. podéis llevar vuestras infusiones, bebidas, fruta , frutos secos u otros para uso personal en los ratos de tiempo libre, excursiones y noches . Aunque ya sabéis que todas las comidas principales

están incluidas y se sirven en el salón comedor del edificio principal .

En las zonas comunes, se dispondrá de dispensadores de loción de manos desinfectante

COMIDAS:

La comida que elabora la hospedería es ecológica y nuestro menú ovo-lácteo-vegetariano, de alta calidad, sabroso y muy nutritivo. Los menús serán elaborados por ellos de forma variada acorde a nuestras necesidades y actividades, en ningún caso se podrá pedir algo diferente al menú que ellos elaboren. Las personas que previamente comunicaron intolerancias alimenticias o dieta vegana, tendrán su menú especial.

De forma excepcional debido a la situación del Covid. Se servirá individualmente una bandeja por comensal, para que pueda llevarlo donde prefiera: (terraza exterior, mesas del comedor interior, a su cabaña, etc.

Alojamiento y Cómo Llegar ?.-

Web de la Hospedería: www.hospederiadelsilencio.com

Dirección: Paseo de las cañadas S/N - 10493 [Robledillo de La Vera](#), ([Cáceres](#), [Extremadura](#))

Indicaciones del propietario

¿Cómo llegar en coche desde Madrid: (Distancia: 215 kms., Tiempo aprox.: 2 h)

- A5 Autovía Badajoz
- Km 178 desviación a Navalmoral de la Mata.
- Se atraviesan 5 rotondas, con dirección Badajoz.
- En la 5ª se sigue dirección Jarandilla de la Vera.
- A 25km desviación a la derecha del pueblo Robledillo de la Vera.
- Desde esa desviación, a 1,5 aprox. en un camino con salida a la izquierda se encuentra un cartel de madera "Hospedería del Silencio. Ecocentro".

Lo mejor poner en tu sistema GPS; HOSPEDERIA DEL SILENCIO , robledillo de la Vera, Cáceres.

Biodiversidad Comarca de la Vera, y vertiente sur de la Sierra de Gredos

Se mandará en archivo aparte un breve resumen de la geología y características de los ecosistemas por los que transitaremos en nuestras excursiones, aunque iremos durante el retiro reconociendo y explicando los detalles fascinantes y el valor de la flora y fauna de los bosques autóctonos y las gargantas alpinas, y los problemas y soluciones para su conservación.

POLITICA de CANCELACION y Pago del resto del retiro.

- El pago del resto del retiro se hará en efectivo y justo , durante el retiro .

- Cancelación reserva: Puede hacerse hasta 4 días antes del inicio del retiro, solicitándolo al mail : violeta@padmasanacenter.com pasado ese momento, no se devolverá el importe adelantado.